

混雑を避けて手続きをするには？ …2

《注目》今の健康、これからの人生。

～プレコンセプションケア～ …4

《LOVE SPORTS》今だからこそ、自分にできることがある …5

《市長からのメッセージ》「フィルムコミッションで『まち』を元気に！」 …6

《三遠南信ふれあいウォーク》今年も肉の祭典「ニクラバ！」が
やってきます！ …6

《わたしのハマライフ》生まれ育った場所は特別な場所 …7

浜松
パワーフード



「浜名湖のり」の Pasta
レシピは P.8

【今月の表紙】フルーツパーク時之栖
でイチゴ狩り(浜名区都田町)

市役所のどこへ電話したらよいか分からない場合

市民コールセンター ☎053-457-2111

浜松市ホームページ

浜松市役所 検索



区役所および行政センター総合案内(中央区役所は市民コールセンターと共通)

浜名区役所 ☎587-3111 天竜区役所 ☎926-1111 東行政センター ☎424-0111

西行政センター ☎597-1111 南行政センター ☎425-1111 北行政センター ☎523-1111

浜松市公式SNS

公式X (旧ツイッター)

てんこちょ浜松



公式フェイスブック

ののり!



LINE公式アカウント

しゃんべえ 情報局



YouTube公式チャンネル

はままつ動画チャンネル



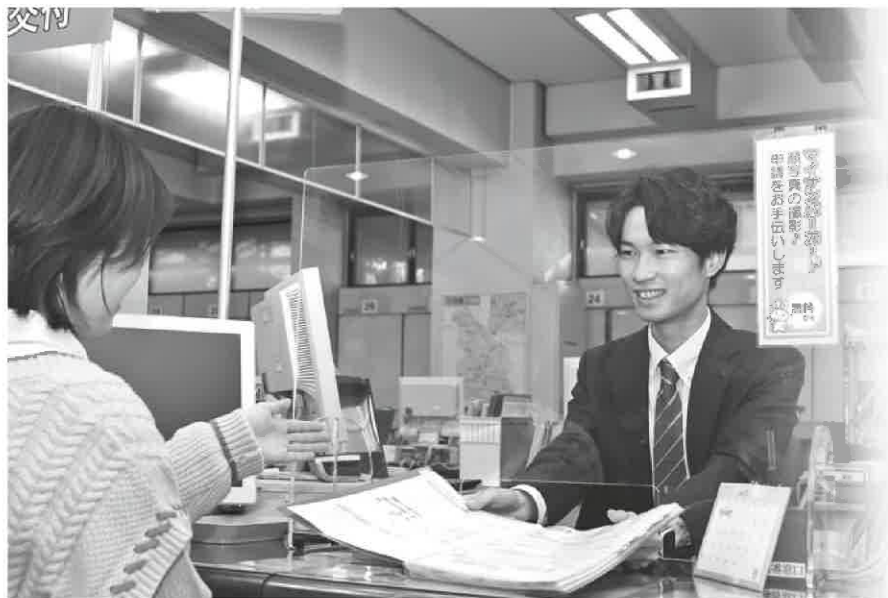
浜松市の情報を静岡朝日テレビの
データ放送で配信しています!

市からのさまざまなお
知らせや災害情報など
をリアルタイムで配信
しています



押してみよう!
リモコンの
d ボタン

混雑を避けて 手続きをするには？



2月から4月は、区役所が混雑しやすい時期です。特に、市役所1階にある、証明書や引っ越しの手続き関係の窓口（中央区役所区民生活課）は、毎年とても混雑します。

区役所以外の近くにある窓口や、マイナンバーカードを利用して手続きを進めましょう。

住民票や戸籍、税の証明書は区役所に行かないと取れないの？

区役所は混んでいるよなあ…

区役所以外の窓口でも証明書を取れます！
また、マイナンバーカードを持っていれば、コンビニエンスストアのマルチコピー機でも取れますよ！
窓口より交付手数料が安く、証明書を取れる時間も長いのでおすすめです！

詳しくは
右下で！

それなら、コンビニエンスストアで取ってみようかな。
何か注意点はあんの？

詳しくは
3ページ
左上で！

マイナンバーカードの4桁の暗証番号が分からない場合や、電子証明書の有効期限が切れている場合は利用できません。電子証明書の更新などの手続きも、近くにある窓口をご利用ください。

区役所・行政センター・支所・協働センターなどで できる手続き

各窓口にお問い合わせください。市HPでも確認できます

行政センター

市HP ▼

行政センター 手続き [検索](#)

協働センター・支所など

市HP ▼

協働センター 手続き [検索](#)

区役所・行政センター総合案内

担当課が分からない時は、総合案内に問い合わせてください

区役所	電話	行政センター (旧区役所)	電話
中央区 (市役所内)	☎457-2111	東	☎424-0111
		西	☎597-1111
浜名区	☎587-3111	南	☎425-1111
天竜区	☎926-1111	北	☎523-1111

区役所以外の窓口でも各種の証明書を取ることができます

● コンビニエンスストアで取る場合

利用可能時間などの詳細は、市HPで確認してください

種類	市HP
印鑑登録証明書 住民票の写し 戸籍全部事項証明書 戸籍個人事項証明書	市HP ▼ コンビニ交付 戸籍 検索
市民税・県民税所得証明書 市民税・県民税課税証明書	市HP ▼ コンビニ交付 税 検索

check

コンビニエンスストアで証明書を取ると、手数料が200円減額されるキャンペーンを実施中！



● 窓口で取る場合 市HP ▶ 証明書の取得 [検索](#)

行政センター、支所、協働センターなどでも取ることができます



マイナンバーカードの電子証明書、有効期限は大丈夫ですか？

マイナンバーカードの電子証明書には有効期限(申請日から5回目の誕生日まで)があります。区役所以外の右記施設でも、電子証明書の更新や、暗証番号の再設定ができます。

電子証明書の有効期限が切れると…？

コンビニエンスストアで証明書を取ることができなくなります。マイナンバーカードを健康保険証として利用できなくなります。*
*電子証明書の有効期限の属する月の月末から3カ月を経過した月末までに更新がない場合

電子証明書の有効期限が近づいた人には通知が届きます。有効期限の3カ月前から更新が可能です。通知(有効期限通知書)が届いたら、お近くの窓口で更新手続きをお願いします。

【カード所有者本人が手続きできる窓口】

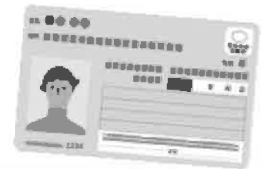
区 分	施設名
支 所	舞阪・引佐・三ヶ日・春野・佐久間・水窪・龍山
市民サービスセンター	駅前・北部・高丘葵・飯田・可美・新都田
協働センター	高台・佐鳴台・曳馬・三方原・蒲・積志・白脇

【カード所有者本人・代理人が手続きできる窓口】

区 分	施設名
区役所	中央・浜名・天竜
行政センター	東・西・南・北

※外国人市民の手続きは
区役所・行政センターのみ

市HP▶電子証明書 更新手続き 検索



オンライン転出
手続きの詳細は
市HPで
オンライン転出届
検索

区役所以外
でも大丈夫
です！

引っ越しの
手続き
をしないと！
家の近所で、できる
窓口はないかな…？

区役所以外の
窓口やオンラ
インを利用して
手続きをお願い
します！



早速、必要なもの
をそろえて手続
きを進めよう！



引っ越しの手続きは、区役所以外の窓口やオンライン転出届をご利用ください！

手続きができる窓口一覧 (区役所以外)

区	区分	施設名
中央区	行政センター	東・西・南
	支所	舞阪
	協働センター	東部・富塚・高台・佐鳴台・県居・曳馬・蒲・天竜・笠井・積志・神久呂・入野・伊佐見・和地・庄内・篠原・南陽・五島・白脇・三方原
	市民サービスセンター	北部・駅前・高丘葵・可美・飯田
浜名区	行政センター	北
	支所	引佐・三ヶ日
	協働センター	都田・中瀬・亀玉
天竜区	市民サービスセンター	新都田
	支所	春野・佐久間・水窪・龍山
	ふれあいセンター	竜川・熊・上阿多古・下阿多古・蒲川・山香・城西
	市民サービスセンター	鹿島

必要な物

市HP▶住民票に関する届出 検索



届け出	持ち物
転入 (浜松市へ 住所を移す)	・転出証明書(転入前の市区町村で交付された場合のみ) ・負担区分証明書(後期高齢者医療保険該当者のみ) ・在学証明書(小・中学生のみ、卒業生は卒業証明書)
転居 (浜松市内で住 所を移す)	・保険証など* ・在学証明書(小・中学生の転校手続きの場合)
転出 (浜松市外へ住 所を移す)	・保険証など* ・市民カード(持っている人)
※国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険のうち該当する証書	

《各届け出共通》
・本人確認書類
(運転免許証やパスポート、保険証*や年金手帳などを2点)
・マイナンバーカード
または住民基本台帳
カード(持っている人)
・在留カードまたは
特別永住者証明書
(外国籍の人)

今の健康、これからの人生。

～プレコンセプションケア～

「プレコンセプションケア」(略称「プレコン」)という言葉を知ったことがありますか。プレは「～の前」、コンセプションは「受胎」という意味で、一般的に10代から30代までの人が、妊娠を含めた将来の人生を見据えて日々の生活や健康に向き合うことを指します。

「自分には関係ない」と思った人もいるかもしれませんが、実は近年、「プレコン」が全世代、さらには次世代の健康と豊かな人生につながる健康管理として注目されています。



「プレコンノート」の表紙
(詳細は本ページ下部を参照)

チェック注目!!

全世代で取り組みたい「プレコン」

「プレコン」は、全ての世代にとって豊かな人生を送るために必要な行動です。

check 「プレコン」、何をしたらいいの？

1. 今の自分の体と心を知る

生物学的な男女の違い、多様性、妊娠と年齢の関係、適正体重など

2. 生活習慣の見直し

バランスの良い食事、運動習慣、禁煙など

3. 検査や予防接種を受ける

感染症の予防、年に一度の健康診断受診、がん検診受診、予防接種など

4. かかりつけ医を持つ

歯科(定期受診・歯のケア)、婦人科(月経・避妊)など

5. 人生をデザインする

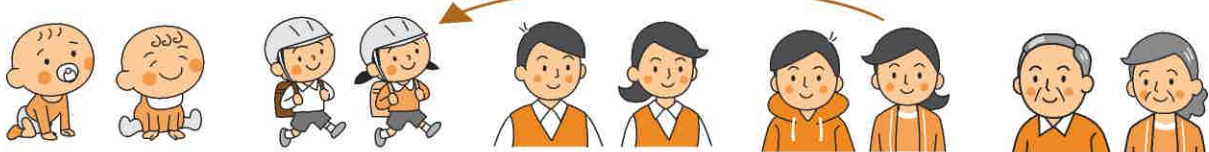
どんな人生を送りたいのかを考える

次世代の豊かな人生を支える

幼い頃から「プレコン」を意識することで、子供は健康な心身や、人生の選択に重要な知識を得ることができます。

子供が将来、妊娠・出産を含めた、さまざまな選択肢の中から自分らしい人生を歩むことができるように、周囲の大人が支えることも大切です。

「プレコン」を意識づける



5歳

12歳ごろ

19歳ごろ

30歳ごろ

乳幼児期

学童期

思春期

青年期

成人期以降

豊かな人生の準備期間

さまざまな選択肢がある豊かな人生

check 「プレコン」についてもっと知りたい！

●「未来の自分を考える講座 こころと身体編」

- ・学校や企業から依頼を受けて、保健師・管理栄養士が講座を実施
- ・内容は希望に沿って検討

「プレコン」とは？、性や妊娠・出産に関する知識、健康な体づくり、将来の人生設計など [市HP▶「プレコン」](#) [検索](#)



●「プレコンノート」

「プレコン」について知り、人生計画を立て、「プレコン」の実践記録をつけることができる冊子

[HP▶「プレコンノート」](#) [検索](#)



今だからこそ、 自分にできることがある

東レアローズ静岡

さ か い けいすけ

酒井 啓輔 選手

1996年生まれ

浜松商業高等学校出身

身長 187 cm、背番号 4、ポジション セッター

写真提供:東レアローズ静岡



写真提供:東レアローズ静岡

「皆さんの声援が力になります。
ぜひ試合を見に来てください」

静岡県全域をエリアとして活動するプロバレーボールチーム、東レアローズ静岡。セッターとして活躍する、浜松商業高校出身の酒井啓輔選手にお話を伺いました。

—浜松商業高校出身ですね

はい。バレーボール(以下、バレー)部の練習は厳しく休日も少なかったのですが、友人や先生に恵まれ、学食での時間も楽しく、充実した3年間でした。今も恩師が浜松市内の高校でバレーを教えていることもあって、オフの日は浜松によく来ています。カフェ巡りをしたり天竜川の河川敷でゆったりとした時間を過ごしたりして、気持ちをリフレッシュしています。

—いつ頃からバレー選手を目指したのですか

小学2年生のとき、いとこが所属するバレーチームの体験会でコーチが「うまいね!すごいね!と褒めてくれたのがうれしくてうれしくて。小学校の卒業式で、「将来はバレーの選手になる」と、みんなの前で発表したことを覚えています。高校3年生のとき、世代別

の日本選抜選手に選ばれ、はっきりと自分の将来の姿をイメージしました。

—バレーの魅力、東レアローズ静岡の魅力は

助け合いながら、一つのボールを落とさないようにみんなで協力するプレーです。東レアローズ静岡は、チーム全員が感情を表に出して、最後まで諦めない気迫を皆さんに思いっきり伝えます。自分たちが必死になつてボールを追いつける姿を見てください。会場で一緒に盛り上がりましょう。

—チームではどんな存在でありたいですか

2回目に必ずボールを触るセッターというポジションは、チームメートから信頼され、チームの「軸」となる存在でなくてはなりません。軸と言っても、自分はリーダーシップを発揮してチームをぐいぐいと引っ張るタイプではないので、目には見えないけれど実は選手同士をつなげチームを支えている「土台」のような役割ができればと思っています。

—新たな挑戦をしていると聞きました

大学院に通い始めスポーツ心理学を学んでいます。スポーツはメンタルの部分が大きく影響します。もし、現役の選手が学術的な知識を持っていたら、目の前で伸び悩んでいる選手に、同じ目線でアドバイスすることができます。プレーヤーである今だから

こそ、多くのアスリートに自分らしいサポートができると思っています。

—緊張しても試合で力を出し切るための秘訣はありますか

環境やその人の性格にもよるので難しいところですが、一つ言えることは「緊張は悪いことではない」ということです。試合や直面している課題をどのように捉えるかによって緊張のレベルは変わってきます。簡単に言えば「絶対に勝ちたい!」という強い気持ちの表れが緊張につながっているのです。

試合の勝ち負けに一喜一憂するのではなく、その過程を大切にしてほしいです。試合に負けたとしても、自分の力を発揮できていれば成功だと思おうのです。自分が成長できたかどうか、そこがいちばん大事ではないでしょうか。

東レアローズ静岡 試合情報

●会場

草薙総合運動場体育館このはなアリーナ(静岡市駿河区栗原)

●日程、対戦相手(試合開始時間は全て 14:05)

3月1日(土)、2日(日)

VS ヴォレアス北海道

3月15日(土)、16日(日)

VS ジェイテクトSTINGS 愛知

3月29日(土)、30日(日)

VS VC 長野トライデンツ

▼チケットの情報はこちら

東レアローズ静岡公式ウェブサイト



浜松市公式 note でも「LOVE SPORTS」を読むことができます。

市長からの
メッセージ

「フィルムコミッションで
『まち』を元気に！」



浜松市内で映画やドラマ、コマーシャルなどさまざまな撮影が行われていることをご存じですか？

浜松は、市内に中田島砂丘をはじめ、海、山、湖、都市部など豊かなロケーションがあり、映画などの撮影に適した場所が多くあるうえ、首都圏や関西圏の中間に位置し、新幹線や高速道路など交通の利便性に優れています。

また、日照時間が長く気候が年中温暖で、雨や雪による撮影中断のリスクが少ないことも選ばれる理由の一つとなっています。

市内での映画などの撮影については、2016(平成28)年度が150件でしたが2023(令和5)年度には323件と2倍以上に増えています。

これは、観光・シティプロモーション課に撮影などの支援を行う専任職員を配置し、映画やドラマ、コマーシャルなどの撮影誘致や撮影支援を地道に行ってきた成果です。

市内で映画などを撮影してもらうことは、本市の活性化にもつながっていきます。マスメディアなどで取り上げられることで浜松の魅力を発信できることや、撮影場所が聖地として新しい観光・地域資源となることによる

観光客の増加などが期待できるからです。

最近の作品では、皆さんも良くご存じの2023年大河ドラマ「どうする家康」が挙げられます。本市では滝沢望台や浜北地域の田畑などで撮影が行われました。また、放送に合わせて開設した大河ドラマ館や、浜松まつりの最終日に開催した大河ドラマ「どうする家康」の出演者による家康公騎馬武者行列など、ドラマに関連した地域活性化の取り組みにより、多くの皆さんに本市を訪れていただいた結果、観光消費額の大幅な増加や新たな雇用の創出などの経済波及効果がありました。

このようなフィルムコミッションの取り組みは、浜松から地方創生を進めるうえで、魅力ある「まち」の創生につながるものです。

今後も、本市の魅力を活用し、多くの映像作品などのロケ地となるよう誘致や撮影支援を行うとともに、ロケ地やモデル地となった映画やドラマ、アニメなどを活用したプロモーションを積極的に行い、本市の知名度とブランド認知の向上、聖地巡礼を目的とした観光客の増加などにより地域の活性化を図っていききたいと思います。

三遠南信 ふれあいウォーク

《東三河地域276》

今年も肉の祭典「ニクラバ！」が
やってきます！

毎年大好評をいただいている、肉の祭典「ニクラバ！」が今年も開催します。

昨年に引き続き、豊橋・田原を中心に営業するさまざまな飲食事業者が集まり、牛タン串やソーセージなどに加え、麺類などを販売します。



開催日時 3月29日(土)・30日(日) 10:00 ~ 17:00

場所 道の駅とよはし(豊橋市東七根町字一の沢113-2)

料金 前売券2,000円 当日券2,200円

※前売券は「道の駅とよはし総合インフォメーションコーナー」や「チケットぴあ」などで販売

問い合わせ 道の駅とよはし(☎0532-21-3500)

1枚200円、11枚つづりのフードチケット制です。1人での参加はもちろん、友達や家族とも分け合ってお楽しみください♪



HP▶ 道の駅とよはし

検索

南信州

東三河 遠州

●豊橋市

「三遠南信ふれあいウォーク」は、浜松・豊橋・飯田の三市で共同制作しています。

わたしの
ハマライフ生まれ育った場所は
特別な場所

～鈴木 のぞみ さん～

【東京都→天竜区龍山町】

2021(令和3)年に東京都から天竜区龍山町へUターンし、音楽家として活躍しながら浜松での暮らし「ハマライフ」を送っている鈴木 のぞみ さんにお話を伺いました。

—— 最初からUターンを決めたのですか

中学卒業とともに生まれ育った龍山を離れ、関東や海外で過ごしました。「20年後には必ずここに帰ってくる」という強い気持ちをもって準備を進め、それが実現できました。

天竜川の水面に反射した太陽の光が家の天井に映ったり、窓から見える山々の緑が色濃くなったり…そんな、日常の何でもないここでの時間は、私にとっても大切なものでした。

—— 今、どんな仕事をしているのですか

作曲などの音楽の仕事と、海外メーカーのマーケティングコンサルタントをしています。海外の人を相手にすることもありますが、ここ龍山でも可能です。

リモートワークが一般的になったこともあり、今では多くの仕事が可能で、自宅でもできるので、「自分の豊かな暮らしができる場所を優先して考えられますよね。」

—— 天竜川をテーマに作曲をしていると聞きました

天竜の四季の風景を音で伝える、というコンセプトで「天竜四季の森音楽団」を主宰し、音楽制作や演奏活動を行っています。楽器を持って天竜川のほとりや、水窪の山など、天竜のさまざまな場所で作曲をすることもできます。

—— 地域との交流も定着しているようです

地域のお父さんやお母さんたちが、龍山にきたアーティストたちに、伝統文化や食文化について教えてくれたり、お茶摘みを一緒にしてくれたりと、地域の人たちは自分の得意分野があり、先生役を喜んで引き受けてくれるので、アーティストたちも興味津々で話を聞いています。

—— 地域の人たちもアーティスト

小さいころからすぐそばにいてくれた近所の人たちが、実は、その道の技術を極めた「アーティスト」だと再認識しました。とても頼もしく、憧れの存在です。ここにはすてきな景色やおいしい物もあるけれど、龍山地域の魅力は「人」なのだと思ってきました。

—— Uターンする前と後で地域の変化を感じますか

人口が減ったり学校もなくなったりと、地域では寂しい話題が多いかもしれませんが、地域の皆さん一人一人のエネルギーは、昔も今も変わりません。人のパワーをいつも感じています。ここに住む人々が重ねてきた文化や伝統、ここに見える風景を、私にできる「音楽」を通じて伝えていきたいと思っています。

—— Uターンを考えている人にメッセージをお願いします

その土地で生まれ育ったことはとてもラッキーなこと。なぜなら、いつでも帰る場所があるからです。いつだって戻ってくれば、いい理由は小さくても何でもいい。ここにいたい、誰かのそばにいたい…、Uターンしたのだから何か地域に役立つ大きなことをしなくては！と重く考える必要はありません。自分にできる範囲で、ゆっくりと地域に恩返しができると思います。

自分がここにいて、豊かに穏やかに過ごすことが一番です。生まれ育った場所は、あなたにとって特別な場所なのですから。



浜松・浜名湖地域の食材 浜松パワーフードを食べよう！

こちらのレシピは、クックパッドでも見ることができます！（過去のレシピも掲載しています）



第58回

「浜名湖のり」のパスタ



今月のパワーフード 浜名湖のり

浜名湖で採れるノリは、鮮やかな緑色と強い磯の香りが特徴の青ノリです。特許庁が地域ブランド保護などを目的に創設した地域団体商標に「浜名湖のり」として登録されています。

材料(3~4人分)

浜名湖のり(生ノリ): 100~150g
パスタ: 300g
ニンニク: 4~5片
オリーブオイル: 大さじ3
塩: 適量
ハム: 適量

レシピ提供者からひとこと

舞阪の居酒屋で出会った、海苔パスタのおいしさに感動し、和食以外にもいろいろな料理に使えるんだと、その魅力を再発見しました。
今回は具にハムを使いましたが、他の具材でもおいしくできます。
青ノリは香りが豊かでビタミンやミネラルを豊富に含む栄養価の高い食材です。さらに、ブロッコリーやキノコなどの野菜を入ると栄養バランスもよくなり、おすすめです。

作り方【調理時間:20分程度】

- ① ニンニクはみじん切りにし、ハムは幅1cm程度の細切りにする。
- ② 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、①を弱火でニンニクがきつね色になるまで炒める。
- ③ パスタをゆでる。
- ④ ③を②のフライパンに移し、パスタのゆで汁を少々入れ、パスタとハムが絡むように中火で5分くらい炒める。
- ⑤ 火を止めて浜名湖のりを入れ、さっと混ぜたら完成。

POINT

生ノリに火が通り過ぎると風味が飛んでしまうので、最後にあえる程度にしましょう。



レシピ提供者
株式会社白柳水産
白柳 成美 さん

~今の仕事に就いたきっかけは？~

家業であるノリの養殖を手伝っていた頃に、養殖の面白さや魅力に気付く、この仕事に就きました。全国的にはまだまだ知られていない「浜名湖のり」の魅力を、たくさんの人に伝えたいです。

あなたの声を市政に反映させる パブリック・コメント制度

案件	公表期間	担当課(Eメール)	電話
浜松市人権を尊重し多様性を認め合う差別のない社会づくり推進条例(案)	2月5日(水)~	福祉総務課人権啓発センター Eメール jinken@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2031
第3次浜松市中山間地域振興計画(案)	2月17日(月)~	市民協働・地域政策課(中山間地域振興担当) Eメール chusankan@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎922-0200
第4次浜松市男女共同参画基本計画(案)	2月19日(水)~	UD・男女共同参画課 Eメール ud@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2561
浜松市スポーツ推進ビジョン(第3期浜松市スポーツ推進計画)(案)		スポーツ振興課 Eメール sports@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2421
第4次浜松市犯罪のない安全で安心なまちづくり計画(案)		市民生活課 Eメール simink@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2231
第3次浜松市環境基本計画(案)		環境政策課 Eメール kankyoku@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎453-6146
第3次浜松市国際戦略プラン(案)		国際課 Eメール kokusai@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2359
浜松市公共施設等総合管理計画(案)		アセットマネジメント推進課 Eメール asset@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2533
「宅地造成等工事規制区域」及び「特定盛土等規制区域」(案)		土地政策課(盛土対策担当) Eメール tochi@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2307
浜松市農業振興ビジョン(案)		農業水産課 Eメール nousui@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2333
浜松市上下水道基本計画(案)【骨子】		上下水道総務課 Eメール suidow-s@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎474-7012
浜松市川づくり計画(案)		河川課 Eメール kasen@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2451
第3次浜松市人権施策推進計画(案)		福祉総務課人権啓発センター Eメール jinken@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2031
浜松市のみちづくり計画(案)	2月21日(金)~	道路企画課 Eメール douroukikaku1@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2427
浜松市こども計画(案)	2月28日(金)~	こども若者政策課 Eメール katei@city.hamamatsu.shizuoka.jp	☎457-2795

【閲覧方法】結果の内容は **市HP**▶ **パブコメ** **検索** または、担当課、区役所・区振興課、行政センター、支所、協働センター、ふれあいセンター、市政情報室(市役所北館2階)、市民協働センター、中央図書館でも閲覧できます



パブコメ

▶「市民への約束」評価月間アンケートの結果を報告します

2024(令和6)年11月に実施した「市民への約束」評価月間アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。今年度は、全回答のうち「満足」(87.5%)・「やや満足」(10.9%)の合計が98.4%という結果になりました。

今後も市民の皆さまにご満足いただけるよう、さらに努力をまいります。

「市民への約束」
に関するご意見は

人事課 ☎457-2088

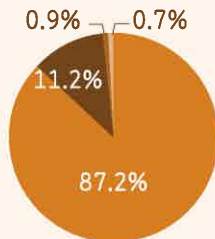
回答総数 7,368件

回答者の年代別割合

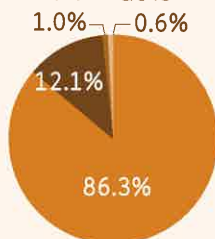
10歳未満:0.8% / 10歳代:1.7% / 20歳代:4.9% / 30歳代:12.7% /
40歳代:14.9% / 50歳代:15.7% / 60歳代:18.3% /
70歳代:18.3% / 80歳代以上:7.1% / 年代未記入:5.6%

▶ 回答区分 ■ 満足 ■ やや満足 ■ やや不満 ■ 不満

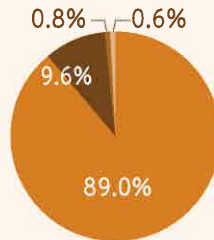
① 寄り添った対応でしたか？



② わかりやすい説明でしたか？



③ 親切でていねいな
対応でしたか？



《市民への約束》

- ① 市民の皆様に寄り添って仕事をします。
- ② 市民の皆様にわかりやすく説明し、親切・ていねいに対応します。
- ③ 創意工夫しながら、コスト意識とスピード感をもって取り組みます。

市HP▶ 市民への約束 アンケート結果 検索



令和6年度住民税非課税世帯に対する給付金

種類	住民税非課税世帯	こども加算
条件	2024(令和6)年12月13日時点で浜松市に住民登録がある世帯 ※住民税が課税されている人の扶養親族だけの世帯などは受給できません 世帯全員が「令和6年度住民税均等割非課税」である世帯	左記に該当し、18歳以下の子供(2006(平成18)年4月2日以降に生まれた子供)がいる世帯
給付額	3万円 (1世帯あたり)	2万円 (18歳以下の子供1人あたり)
案内	1月中旬ごろから対象と思われる世帯へ案内を送付しています	
手続き	詳細は届いた案内を確認してください	
締切	2025(令和7)年3月31日(月)(当日消印有効)	
その他	以下の場合は浜松市重点支援給付金コールセンターに問い合わせてください (1) 離婚、死別などで、世帯全員が令和6年度住民税均等割非課税になった場合 (2) こども加算について、同一世帯に2024(令和6)年12月14日以降に生まれた子供がいる場合や、別世帯(単身で学校の寮に入っている場合など)で扶養している子供がいる場合 (3) 自分が対象だと思われるのに案内が届かない場合	
問合せ	浜松市重点支援給付金コールセンター ☎0120-034-053 自動音声案内後「1番」を選択 (8:30～17:15 土・日曜日、祝日を除く)	

市HP

令和6年度 非課税 給付金 検索



あなたの子育てを応援します！

子育て応援コラム

慣れない子育てや、体調がよくないときの家事を手伝ってほしい！
そんな不安を抱えている妊婦さんや子育て家庭にヘルパーが訪問し、家事や
育児相談のサポートを行っています。

問合せ：子育て支援課（☎ 457-2793）

HP▶「はますくヘルパー ぴゅぴ」 検索

はますく
ヘルパー



はますくヘルパー利用事業

◆例えばこんなことをヘルパーに
手伝ってもらうことができます

家事 支援

- ・食事の準備と片付け
- ・衣類の洗濯、買い物
などの日常的な家事

育児 相談

- ・授乳やおむつ交換
などの育児相談
- ・相談に応じた支援

養育 支援

- ・子供の見守りや遊び相手
(居宅内に限る)
- ・乳幼児健診や予防接種の
付き添い



対 象

妊娠中、または
3歳未満の乳幼児を
養育している保護者

日中身近に支援者がおらず、
家事や育児に心配が
ある人

時間・回数

1時間単位で最大4時間
まで(7:00 ~ 19:00)

合計75時間まで
(150時間まで利用できる
場合もあります)

利用料金

事業者の設定する
利用料から、公費負担
(1時間につき**1,500円**)
を引いた金額を
自己負担

利用者の声

配偶者や自分の両親が働いている
ので、一人で子育てができるのか
大きな不安があり、親子健康手帳
(母子健康手帳)をもらう際に案内
された「はますくヘルパー」を利用
しました。

家事をてきぱきとこなしていただ
き、家が片付いて気持ちが明るく
なりました。また、話し相手にも

なっただき、リフレッシュもで
きました。子育て支援ひろばの様
子やイベントなどを教えてもらっ
たことで、子育て支援ひろばに行
くきっかけにもなりました。

市からの補助がなければ料金が高
額になってしまい、利用をためらっ
てしまったと思います。(中央区に
お住まいの0歳児の保護者)

子育ては思うようにいかず大変な
こともありますね。必要な時に助
けを求めることは大事なことです。
助けてもらえる機会を利用して、ほ
んの少し息抜きできる時間がある
ことで心がほっと緩みます。
一緒に子育てをして、お子さんの

成長を喜び合える存在がいること
で励みになればと思います。子育
ての楽しさや喜びを感じてもらい
たいという思いを持って支援して
います。(社会福祉法人 天竜厚生会
産前産後ヘルパー(けやき))

ヘルパーからの
メッセージ

授かった大切な命を、“皆で一緒
に育てていきましょう”。一人で
頑張らなくても大丈夫です。支援
するヘルパーを頼ってくださいね。
(株式会社アイケア)



服を買うときや廃棄するとき、サステナブルファッションについて考えてみませんか。CO₂の排出量を減らしながら、新しいライフスタイルを取り入れましょう。



デ カーボナイズーション(脱炭素) + エ コ + 活 動・生活

サステナブルファッションとは？

服の大量生産・大量消費・大量廃棄による環境負荷が世界的な問題となっています。この問題を解決するため、服の生産から着用、廃棄までの過程において持続可能であることを目指し、環境に配慮した取り組みを「サステナブルファッション」と言います。

服にまつわるデータ

服1着あたりの生産から店頭へ並ぶまでのCO₂排出量

およそ **25.5kg** 合成繊維を作るときや服を運搬するときなどにCO₂が出ます

1人あたり(年間平均)の衣服消費・利用状況

購入枚数

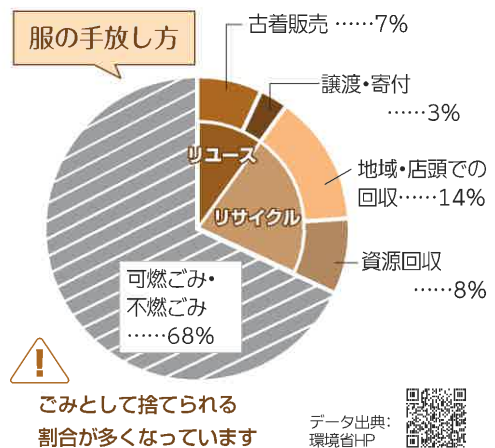
およそ **18** 枚

手放す服

およそ **15** 枚

着用されない服

35 枚



明日から取り組める！ サステナブルファッションのポイント

1 今持っている服を長く大切に着よう

→現在よりも1年長く着るだけで、日本全体で4万トン以上の廃棄量の削減につながります。

2 リユース(古着)を楽しもう

3 先のことを考えて買おう

→本当に必要か見極めよう。長く着られる品質を選ぼう。

4 作られ方をしっかり見よう

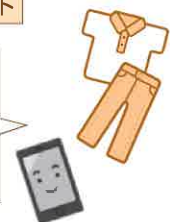
→商品タグや表示ラベルを見たり、QRコードなどで商品情報にアクセスしたり、店員さんやブランドに聞いて、素材や生産ルートを確認しよう。

5 服を資源として再生利用しよう

→リユースショップに持ち込んだり資源回収に出したりしよう。

服の廃棄を減らすためのヒント

着なくなった服をフリマアプリで手放し、得たお金はリユースの服を購入する資金に！



仕事柄、服が多くなりがちな人は、服のシェアリングやレンタルのサービスを利用してみては。クローゼットもすっきりします。

カーボンニュートラル推進事業本部(☎457-2502)

職員募集



市職員(看護教員)

人事課
☎457・2081



内容 市立看護専門学校での看護教員業務
定員 若干名

選考 3月5日(水)(第1次選考)

採用 5月1日以降

申込 直接または郵送で人事課へ〔2月26日(水)消印有効〕

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

会計年度任用職員(心理相談員)

健康増進課
☎453・6117



内容 1歳6か月児健診および乳幼児の発達や心理に関する相談業務など
条件 臨床心理士・公認心理師・臨床発達心理士のいずれかの資格を持っている人、または4年制の大学で臨床心理学関連過程を専攻し、卒業した人

任用 4月1日以降(月に数回程度)
勤務 各行政センター、保健センターなど
定員 若干名

申込 直接または郵送で健康増進課へ〔2月28日(金)必着〕

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

会計年度任用職員(資格職等)

人事課
☎457・2081



業務内容	
① 中央健康づくりセンターでの保健師業務	⑩ 住宅課での市営住宅相談業務(ポルトガル語の通訳・翻訳業務)
② 浜名健康づくりセンターでの保健師業務	
③ 国保年金課での保健師業務	⑪ 中央福祉事業所生活福祉第一課(南行政センター)での就労支援相談業務(ポルトガル語の通訳・翻訳業務)
④ 職員厚生課での職員健康管理支援業務(保健師)	
⑤ 健康増進課での心理相談業務	⑫ 中央福祉事業所保険年金課での外国人に係る国民健康保険業務(ポルトガル語の通訳・翻訳業務)
⑥ 口腔保健医療センターでの歯科保健業務(歯科衛生士)	⑬ 幼保支援課での幼稚園・保育所などに関する事務業務(ポルトガル語の通訳・翻訳業務)
⑦ 看護専門学校での看護教育業務(看護教員)	⑭ 本庁、各区役所・行政センターでの事務、小中学校での学校事務(身体・精神の障害者手帳、療育手帳の交付を受けている人)
⑧ 浜名健康づくりセンター(引佐健康センター)での栄養指導業務(管理栄養士)	
⑨ 動物愛護教育センターでの動物愛護業務および狂犬病予防法関係業務	

定員 若干名
選考 ①～⑨ 3月3日(月)～⑬ 3月4日(火) ⑭ 3月10日(月)

任用 4月以降。任期は最長5年(週30時間勤務)

申込 直接または郵送で人事課へ〔2月26日(水)消印有効〕

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

会計年度任用職員

(市立中学校部活動指導員の登録)

指導課
☎457・2411



内容 部活動顧問教員と同等に生徒に対する部活動指導(単独指導含む)や大会、練習試合などの引率ほか

定員 《平日および休日》若干名

《休日のみ》20人程度

申込 直接または郵送で指導課へ〔3月4日(火)必着〕

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

会計年度任用職員(美術館)

美術館
☎454・6801



内容 美術館における展覧会監視、入館受付および売店物品販売業務などの補助業務

任用 展覧会開催期間のうち美術館が指定する日

定員 若干名

申込 事前連絡のうえ、直接美術館へ〔2月25日(火)～3月3日(月)〕

市HP 詳細は市ホームページで確認

検索

おしらせ

令和6年度浜松市社会福祉功績者

福祉総務課

☎457・2326



長年にわたり浜松市の社会福祉の増進に貢献のあった人や団体を表彰しました。

功績区分／民生委員・児童委員

井口明美さん(中央区東伊場二丁目)

永谷富美代さん(中央区中沢町)

元井道和さん(中央区元浜町)

辻岡あい子さん(中央区葵西三丁目)

小林和代さん(中央区頭陀寺町)

廣野博子さん(中央区本郷町)

高柳悦子さん(中央区白羽町)

小出映裳さん(天竜区小川)

功績区分／保護司

小杉浩一さん(中央区平田山二丁目)

鈴木早苗さん(中央区篠原町)

功績区分／社会福祉事業関係者

坂口節子さん(中央区新貝町)

功績区分／ボランティア活動

りんりん会(中央区舞阪町舞阪)

清水フレンズ会(浜名区細江町気賀)

南陽ハーモニカフレンズ(中央区大柳町)

市HP

詳細は市ホームページで確認



令和6年度浜松市医療奨励賞受賞者

健康医療課

☎453・6178



浜松市の保健・医療の普及と向上に貢献した医師などを表彰しました。

■聖隷三方原病院 小児科(代表:木部哲也さん)

「重症心身障がい児のための包括的な呼吸ケアの評価スケール開発に向けた取り組み」

■浜松医療センター 整形外科(代表:森田大悟さん)

「大腿骨近位部骨折患者における8050問題 ―世帯構造と全身(栄養)状態、対側骨折発生との関係―」

■浜松労災病院 心臓血管外科(代表:島本健さん)

「県西部の急性大動脈解離の患者さんを救うための努力」

■一般社団法人 浜松市医師会 感染症対策委員会(代表:古橋一樹さん)

「病院感染対策チームと医師会の協働による新興感染症対策に向けた浜松地区の医療連携体制構築の取り組み」

詳細は市ホームページで確認

市HP

浜松市医療奨励賞

検索

特定個人情報保護評価書に対する意見募集結果

①市民生活課戸籍・住基担当

②税務総務課

2024(令和6)年12月16日～1月15日に募集した意見結果を公表します。

公表日 2月20日(木)

案件 ①住民基本台帳事務

②地方税の賦課徴収に関する事務

詳細は市ホームページで確認

市HP

特定個人情報保護評価

検索

令和7年度入学(園)式について

幼保運営課

☎457・2117

教育センター

☎439・3140



入園式・入学式

幼稚園	4月9日(火)午前
小学校	4月8日(火)午前
中学校	4月8日(火)午後
市立高等学校	4月8日(火)午前

※問い合わせは、幼稚園は幼保運営課、小・中・高等学校は教育センターへ

市HP

入園式 入学式

検索

浜松市国民健康保険運営協議会 委員募集

国保年金課

☎457・2637



内容

被保険者代表として、年3～4回平日夜間2時間程度の会議に参加

定員

1人(書類審査、必要に応じて面接を実施)

任期

4月1日～2028(令和10)年3月31日(3年間)

条件

会議に出席可能な市内在住の成人の浜松市国民健康保険被保険者で、任期中に75歳に達しない人

申込

記入済み応募用紙を郵送、Eメール、持参またはホームページ応募フォームから国保年金課へ(2月28日(金)消印有効)

市HP

詳細は市ホームページで確認

国保連協

検索

お知らせ

点字・拡大文字によるお知らせ
サービスの新規利用者の募集

障害保健福祉課

☎457・2864



税情報などの一部情報を点字・拡大文字でお知らせしています。4月から新たにこのサービスの利用を希望する場合は、申請が必要です。

対象 視覚障がいのある人で、点字や拡大文字での通知を希望する人

申込 電話、Eメール、郵送で障害保健福祉課へ【2月28日(金)締切】

☎457・2246

詳細は市ホームページで確認

市HP 点字・拡大文字サービス



連絡ごみ処理手数料のLINE Payの取り扱いを終了します

一般廃棄物対策課

☎453・0011



LINE Payのサービス終了に伴い、連絡ごみ処理手数料のLINE Pay決済の取り扱いを2月28日で終了します。3月1日以降はLINE Payを利用できませんのでご注意ください。なお、4月1日以降はクレジットカードなどによる電子決済を導入予定です。※電子決済は、連絡ごみ収集の申し込みをLINEで行った場合のみ選択できます。詳細は市ホームページで確認

市HP 連絡ごみ LINE



アリモドキゾウムシの緊急防除解除

農業振興課

☎457・2332



国の重要病害虫に指定されているアリモドキゾウムシの緊急防除が解除され、サツマイモやアサガオの栽培が可能となりました。

問合せ 静岡県西部農林事務所地域振興課

(☎458・7219)

詳細はホームページで確認

市HP 静岡県食と農の振興課



家計調査を実施しています

文書行政課

☎457・2246



家計調査は、家計の収支を家計簿に記入していただく調査です。市内のおよそ100世帯に調査をお願いしています。調査結果は、景気判断や経済分析などに利用されます。調査員が伺いましたら、ご協力をお願いします。

詳細はホームページで確認

市HP 家計調査



令和7年度固定資産税・都市計画税
第1期の口座振替申込期限

税務総務課

☎457・2261



期限 金融機関窓口：3月19日(水)
ウェブ：4月15日(火)

詳細は市ホームページで確認

市HP 市税 口座振替



都市計画原案に関する説明会

都市計画課

☎457・2371



内容	日時	会場
浜北中央北地区における用途地域、地区計画の変更について	3月6日(木) 19:00~	なゆた・浜北 大会議室
高塚駅周辺地区における都市再開発方針の変更について	3月10日(月) 19:00~	可美公園総合 センター 第1・2研修室
※当日、直接会場へ		

詳細は市ホームページで確認

市HP 都市計画決定



令和6年10月の制度改正に伴う
児童手当の申請はお済みですか

子育て支援課

☎457・2792



児童手当は、制度改正により所得制限が撤廃され、高校生年代まで支給されるようになりました。2024(令和6)年10月分までさかのぼって受給するには申請が必要です。対象となる人でまだ申請していない人は、早めに申請してください。

期限 3月31日(月)【必着】

詳細はホームページで確認

市HP 子育て 児童手当



マークの説明: 当日、直接会場へ

けんこう

図書館で学びいき健康講座 認知症について知ろう

中央図書館(中央区松城町) ☎456-0234

HP▶ [浜松 図書館 いきいき健康講座](#)

日時:3月6日(木)10:00~11:30◆申込:【窓口・電話・ホームページ】
2月15日(土)9:00から(先着順)

健康講座



こころの健康相談

障害保健福祉課 ☎457-2213

市HP▶ [こころの健康相談](#)

こころの健康相談



開催日	時間	場所	申込
3月6日(木)	13:00 ↓	佐久間保健センター (天竜区佐久間町中部)	【電話】2月17日(月) 8:30から(先着順)
3月13日(木)	15:00	障害保健福祉課 (市役所本館2階)	

認知症相談会

高齢者福祉課 ☎457-2105

市HP▶ [認知症相談](#)

日時:2月27日(木)、3月27日(木)14:00 ~ 17:00◆場所:聖隷三方原病院
よろず相談地域支援室(中央区三方原町)◆問合・申込:【電話】浜松市
認知症疾患医療センター(☎439-0006)へ。2月17日(月)から(先着順)

認知症相談会



精神保健福祉センター

(中央区中央一丁目) ☎457-2709

市HP▶ [精神保健福祉センター](#)

HP▶ [ひきこもりサポートセンターこだま](#)

① 自死遺族わかちあいの会
日時:3月8日(土)14:00~16:30◆申込:【電話】3月7日(金)17:00締切

② 浜松市ひきこもり地域支援センターサテライト
ゆるりと浜名 家族茶話会

日時:3月8日(土)・22日(土)10:00~12:00◆場所:浜北地域活動・研修センター
(浜名区於呂)

③ 摂食障害家族サロンひまわり
日時:3月22日(土)13:30~15:30◆場所:市民協働センター(中央区
中央一丁目)◆申込:【電話】3月21日(金)17:15締切

①・②精神保健福祉センター



食と健康セミナー

「今から始める知的食生活のすすめ
~アクティブエイジングを目指して~」

中央健康づくりセンター(東) ☎424-0125

市HP▶ [食と健康セミナー](#)

食と健康セミナー



開催日	時間	場所	申込
2月25日(火)	9:30 ↓	可美公園総合センター (中央区増楽町)	【電話】2月17日(月) 8:30から(先着順)
3月12日(木)	11:30	天竜協働センター (中央区葉新町)	

※上記日程からどちらかを選択

おしらせ

令和8年度採用(令和7年度実施) 浜松市立小・中学校教員採用選考試験 出願サポートガイダンス

教職員課 ☎457-2414

市HP▶ [出願サポートガイダンス](#)

日時:2月15日(土)10:00 ~◆場所:東小学校 体育館(中央区中央二丁目)

里親制度説明会

児童相談所(中央区中央一丁目) ☎457-2705

市HP▶ [里親](#)

日時:3月14日(金)19:00~20:30◆申込:【電話・ホームページ】3月
13日(木)締切

福祉職場相談会・就職ガイダンス

福祉総務課 ☎457-2326

HP▶ [浜松市福祉人材バンクのご案内](#)

出願サポートガイダンス



里親



福祉人材バンク



内容	開催日	時間	場所
① 就職ガイダンス	2月20日(木)、 3月6日(木)、 13日(木)	9:00~9:30	福祉交流センター (中央区成子町)
② 介護のDVD視聴会	2月20日(木)、 3月6日(木)、 13日(木)	9:45~12:00	
③ 冬・SHIZUOKA福祉の就職相談会	3月2日(日)	13:00~15:30	サーラシティ 浜松(中央区砂山町)
④ 福祉職場説明会	2月20日(木)、 3月6日(木)、 13日(木)	9:45~11:45	福祉交流センター

〈共通項目〉問合:福祉人材バンク(☎458-9205)◆申込:【窓口・電話・ファクス・Eメール】①開催日前日の17:00締切、③2月28日(金)17:00締切

3月9日は津波避難訓練

屋外スピーカーのサイレン吹鳴、
緊急速報メールの配信

危機管理課 ☎457-2537

市HP▶ [自主防災隊](#)

日時:3月9日(日)※訓練のお知らせを8:50ごろに同報無線で放送

自主防災隊



サイレン吹鳴 (一部沿岸部)	地震発生【9:00ごろ】	60秒間吹鳴
	大津波警報【9:05ごろ】	3秒吹鳴・2秒休止×3回 を2回実施します
緊急速報メール 【9:05ごろ】	中央区・浜名区の携帯基地局と通信中の携帯電話、 スマートフォンに配信 ※マナーモードでも鳴動する場合があります	

けんこう

アリーナ健康フェスティバル

浜松アリーナ(中央区和田町) ☎461-1111

HP▶ [浜松市スポーツ協会](#)

日時:3月20日(木)9:00 ~ 15:00◆申込:【ホームページ】2月18日(火)
12:00から(先着順)

スポーツ協会



こそだて

離乳食教室

問い合わせは下記参照

離乳食教室



HP▶[びっぴ] 離乳食教室

検索

対象:2024(令和6)年10月生まれの子供の保護者(オンラインのみ2024(令和6)年9月、11月生まれも受講可)◆申込:【ホームページ・LINE】2月15日(土)12:30から(先着順)※どこの会場でも受けられます

場所	開催日	時間
アイミティ浜松	3月5日(水)	①13:30~14:25 ②14:50~15:45
東部協働センター	3月13日(木)	
積志協働センター	3月24日(月)	
入野協働センター	3月6日(木)	
三方原協働センター	3月14日(金)	
鹿玉協働センター	3月7日(金)	13:30~14:00
オンライン	3月21日(金)	

もぐもぐ元気っ教室

問い合わせは下記参照

もぐもぐ教室



HP▶[びっぴ] もぐもぐ元気っ教室

検索

対象:2024(令和6)年7月・8月生まれの子供と保護者◆申込:【ホームページ・LINE】2月15日(土)12:30から(先着順)※どこの会場でも受けられます。天竜保健福祉センターは隔月、その他の会場は毎月開催

場所	開催日	時間
中央保健福祉センター	3月27日(木)	10:00~11:15
東部保健福祉センター	3月13日(木)	
西部保健センター	3月5日(水)	
南行政センター	3月6日(木)	
浜北保健センター	3月14日(金)	
引佐健康センター	3月6日(木)	
天竜保健福祉センター	3月4日(火)	

【離乳食教室・もぐもぐ元気っ教室】問い合わせ先

※お住まいの地域に関係なく、どのセンターでも可能です

中央健康づくりセンター	☎457-2890
中央健康づくりセンター(東)	☎424-0122
中央健康づくりセンター(西)	☎597-1174
中央健康づくりセンター(南)	☎425-1590
浜名健康づくりセンター	☎585-1120
引佐健康センター	☎542-0857
天竜健康づくりセンター	☎922-0075

2歳児歯科健康診査

口腔保健医療センター ☎453-6129

2歳児歯科健康診査



HP▶[びっぴ] 2歳児歯科健康診査

検索

※日程など詳細はホームページで確認

けんこう



成人健康相談(3月) 直

問い合わせは表内参照

成人健康相談

オンライン相談



市HP▶成人健康相談

検索

市HP▶オンライン相談

検索

区	場所	日時	問合せ (★は健康づくりセンター)
中央	中央保健福祉センター	3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月) 9:00~11:00	☎413-5577★
	東行政センター	4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火) 9:30~11:30	☎424-0122★
	舞阪保健センター	11日(火)13:30~15:00	☎597-1174★
	西部保健センター	25日(火)9:30~11:30	
	南行政センター	21日(金)13:30~15:00	☎425-1590★
	浜名区役所	12日(水)・26日(水) 9:00~11:30	☎585-1120★
	細江健康センター	3日(月)9:00~11:30	☎523-3121★ (細江健康センター内)
天竜	三ヶ日保健センター	予約制(電話申込)	
	引佐健康センター	予約制(電話申込)	☎922-0075★
	天竜保健福祉センター	10日(月)9:30~11:30	
	龍山保健センター	予約制(電話申込)	☎983-0006
	春野支所	19日(水)9:30~11:30	
	水窪保健福祉センター	7日(金)9:30~11:30	☎982-0004
	佐久間保健センター	11日(火)9:30~11:30	☎966-0005
保健師・管理栄養士による オンライン相談 (1週間前までに、市ホームページから要予約)	4日(火)	9:30~10:00	☎453-6125 (健康増進課)
		10:30~11:00	
	21日(金)	14:00~14:30	
		15:00~15:30	

こそだて



児童手当

子育て支援課 ☎457-2792

児童手当



HP▶[びっぴ] 児童手当

検索

2月期分の手当【12月~1月分】を2月14日(金)に指定の口座に支払います◆問合せ:下表の問い合わせ先へ

問い合わせ先	
中央こども家庭センター	☎457-2035
東こども家庭センター	☎424-0175
西こども家庭センター	☎597-1157
南こども家庭センター	☎425-1463
浜名こども家庭センター	☎585-1121
北こども家庭センター	☎523-2893
天竜こども家庭センター	☎922-0023

マークの説明: 当日、直接会場へ

イベント

はままつ北フェス2025 直
 北行政センター地域振興担当 ☎523-1168
市HP▶ はままつ北フェス **検索**
 日時: 3月2日(日)9:30 ~ 15:00 ◆場所: 都田総合公園(浜名区新都田一丁目)

天文台(五島協働センター 3階)
 (中央区福島町) ☎425-9158
市HP▶ 天文台 **検索**

内容	開催日	時間	申込開始日
星空観望会	2月22日(土)	18:30~20:30	2月19日(水)
	3月1日(土)		2月26日(水)
	3月8日(土)		3月5日(水)
	3月15日(土)		3月12日(水)
太陽・昼間の星観望会	3月2日(日)	14:00~16:00	2月26日(水)
めざせ!望遠鏡マスター	3月8日(土)	17:30~18:30	3月5日(水)

〈共通項目〉申込: 【ホームページ】各日13:00から(先着順)

市場せり見学会
 中央卸売市場(中央区新貝町) ☎427-7406
市HP▶ 浜松市中央卸売市場 **検索**
 日時: 4月12日(土)・26日(土)5:00 ~ 8:00 ◆申込: 【郵送・ホームページ】3月10日(月)17:00締切(抽選)

昔のくらし体験館 直
 博物館(中央区蛸塚四丁目) ☎456-2208
市HP▶ 博物館 体験 イベント 昔のくらし **検索**
 日時: 2月22日(土)・23日(日)9:15~11:00、13:15~15:00

青少年の家
 (中央区住吉四丁目) ☎471-4725
HP▶ 浜松市立青少年の家 **検索**

内容	日時
① 親子で楽しむ絵本とあそび(後期) 直	3月7日(金)10:30~11:00
② なかよしの森ようちえん	3月24日(月)9:30~15:00

申込: 【ホームページ】②2月16日(日)~ 3月2日(日)締切(抽選)

雄踏文化センター
 (中央区雄踏町宇布見) ☎596-1100
HP▶ 浜松市雄踏文化センター **検索**

内容	日時
① 雄踏文化センターまつり 直	2月16日(日)10:00~17:00
② おやじDEナイト 直	3月8日(土)18:00~21:00
③ クリスタルピアノコンサート	3月22日(土)10:00~12:00
④ 親子お菓子づくり教室	3月23日(日)13:00~15:00

申込: ③・④【窓口・電話・ファクス】2月15日(土)9:00から(先着順)

こそだて

就学先ガイダンス
 教育支援課 ☎457-2428
市HP▶ 就学先ガイダンス **検索**

開催日	時間	場所
3月3日(月)	10:00 ↓ 11:30	西行政センター(中央区雄踏一丁目)
3月5日(水)		教育センター(中央区東三方町)
3月10日(月)		浜名区役所(浜名区貴布祢)
3月19日(水)		南行政センター(中央区江之島町)
3月21日(金)		アイミティ浜松(中央区船越町)
3月24日(月)		みをつくし文化センター(浜名区細江町気賀)

申込: 【ホームページ】2月17日(月)9:00から(先着順)

発達相談
 健康増進課 ☎453-6117
HP▶ ぴっぴ 発達相談 **検索**
 日時: 3月13日(水) ◆場所: 中央保健福祉センター(中央区板屋町) ◆申込: 【電話】2月27日(木)締切

浜松こども館
 (中央区鍛冶町) ☎450-9111
HP▶ 浜松こども館 **検索**
 ※申込開始日など詳細はホームページへ

内容【★印は要申込】	日時(全て3月)
みんなでくるくる~!こまあそび 直	1日(土)14:00~15:00
おやつ作り~おたのしみクッキー~ ★	2日(日)11:00~11:45
音と遊ぼうリトミック 直	3日(月) ① 10:30~11:10 ② 11:20~12:00
いっしょにあそぼ! 直 ① ねんね・ごろんの赤ちゃんとかぐつすり ねんねのお話会 ② ヨチヨチちゃんと ③ トコトコちゃんと ④ ハイハイ赤ちゃんとか	① 4日(火) ② 5日(水) ③ 6日(木) ④ 10日(月) 各日10:30~11:30
助産師さんのベビーマッサージ 直	7日(金)10:30~11:30
親子でおやつ~おたのしみクッキー~ ★	7日(金)11:00~11:45
しょうぎに挑戦 直 ~初心者から上級者まで~	8日(土)13:00~15:00
よみかたりさん 直	9日(日)10:50~11:20
テノールとピアノのコンサート 直	11日(火)11:00~11:30
はじめてのゆびえのぐ 直	13日(木)10:30~11:30
助産師さんのベビーマッサージ in 青少年の家 直	14日(金)10:30~11:30
はじめてのパン作り ★	14日(金)11:30~12:00
つくってあそぼうベビー&こどもじゃず 直	15日(土)11:00~11:30
パン作り~チョコ入りパン~ ★	16日(日)11:30~12:15
<MOCOBO>輪ゴム鉄砲を作ろう! 直	29日(土)10:15~15:15

イベント

枯山で生きもの調査！
～ギフチョウをみつけよう～

環境政策課 ☎453-6149

市HP▶環境 イベント

日時:3月22日(土)9:00～12:00※雨天中止◆集合場所:渋川親水公園(浜名区引佐町渋川)◆申込:【ホームページ・Eメール】3月5日(水)締切(抽選)

産業振興課

① ☎457-2285 / ② ☎457-2096

① アクト通りふれあいデイ 直

市HP▶アクト通りふれあいデイ

日時:2月16日(日)9:00～12:00※雨天中止◆場所:アクト通り

② はままつ謎解き街巡り 直

市HP▶浜松 謎解き街巡り

日時:～3月10日(月)9:00～17:00◆スタート地点:Any(中央区千歳町)

松韻亭

(中央区鹿谷町) ☎473-4310

市HP▶茶室 松韻亭

内容	日時
茶席の「掛け物」について学ぶ	3月22日(土)13:00～15:00
春の茶会	4月5日(土)10:00～15:00

〈共通項目〉申込:【窓口・電話・ファクス・郵送・ホームページ・Eメール】2月15日(土)9:00から(先着順)

鴨江アートセンター

(中央区鴨江町) ☎458-5360

市HP▶鴨江アートセンター

内容	日時
① 写真のワークショップ	3月23日(日)13:00～17:00
② k a c niche collection 友野可奈子展 直	～3月31日(月)9:00～21:30

申込:①【窓口・電話・Eメール】2月20日(木)9:00から(先着順)

緑化推進センター(みどり～な)

(中央区大塚町) ☎426-2300

市HP▶みどり～な

内容	日時
① みどりと花を楽しむ ノルディック・ウォーク 直	3月3日(月)・6日(木)・17日(月)・ 27日(木)・31日(月) 10:00～11:30
② ナチュラルハーブ講座 (紫根クリーム)	3月9日(日)10:00～12:00
③ 山野草初心者講座 「マツモトセンノウの栽培方法」	3月15日(土)10:00～12:00
④ 季節のプリザーブドフラワー アレンジメント講座	3月25日(火)10:00～12:00

申込:②～④【窓口・電話】2月15日(土)9:00から(先着順)

イベント

万葉の森公園

(浜名区平口) ☎586-8700

市HP▶万葉の森公園

内容	日時
① 万葉植物等を描く絵手紙体験 直	2月23日(日)10:00～14:30
② 万葉菓子講座	3月2日(日)9:30～13:00
③ 季節の公園散策(解説付き) 直	3月2日・9日・16日・23日(全て 日曜日)11:00～(40分程度)
④ わたくり・わたつむぎ	3月8日(土) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
⑤ 万葉文学講座「万葉集と松」	3月9日(日)13:30～15:00
⑥ 万葉草木染め体験「ツバキ」	3月16日(日)10:00～12:00
⑦ 舟橋弘子の万葉コンサート 直	3月22日(土) ①11:00～11:30 ②13:30～14:00
⑧ 花の宴	3月23日(日)11:00～14:00

申込:【窓口・電話】②・⑤・⑧2月16日(日)、④・⑥2月15日(土)、各日9:00から(先着順)

フラワーパーク

(中央区館山寺町) ☎487-0511

市HP▶はままつフラワーパーク

内容	日時
お花見箸をつくろう 直	3月2日(日)10:30～15:00
花のウォーキング 直	3月8日(土)10:00～12:00

ふじのくに祝祭 特別展覧「富士山展」 直

賀茂真淵記念館(中央区東伊場一丁目)

☎456-8050

市HP▶賀茂真淵記念館

期間:2月16日(日)～23日(日)9:30～17:00※2月17日(月)は休館

フルーツパーク時之栖

(浜名区都田町) ☎428-5211

市HP▶はままつフルーツパーク

内容	日時
① サッカー ゴールキーパークリニック	3月16日(日) 小学生(1～3年生):13:30～14:20 小学生(4～6年生):14:30～15:20 中学生、高校生:15:30～16:20
② いちごサミット 直	2月22日(土)～24日(月)11:00～15:00
③ ブルーベリー剪定教室	3月2日(日) ①10:00～12:00、②13:30～15:30

申込:【ホームページ・電話】①・③2月15日(土)から(先着順)

営業時間変更のお知らせ

3月19日(火)まで9:00～17:00、3月20日(水)から9:00～18:00

木下恵介作品上映会『衝動殺人 息子よ』 直

木下恵介記念館(旧浜松銀行協会)

(中央区栄町) ☎457-3450

市HP▶木下恵介記念館

日時:3月16日(日)①10:00～、②14:00～(上映30分前から開場)

マークの説明: 当日、直接会場へ

おんがく

ギネス世界記録に挑戦！最大の鍵盤ハーモニカアンサンブル挑戦者大募集！！

北行政センター地域振興担当 ☎523-1168

市HP ▶ **ギネス挑戦**

日時: 3月2日(日)13:00 ~ ◆場所: 都田総合公園(浜名区新都田一丁目) ◆申込: 【ホームページ】2月28日(金)締切

ギネス挑戦



音楽の広場

「ブラジルの伝統武術 カポエイラ」

楽器博物館(中央区中央三丁目) ☎451-1128

HP ▶ **楽器博物館**

日時: 3月9日(日)①11:00 ~ 11:30、②14:00 ~ 14:30

楽器博物館



あいホール

(中央区幸三丁目) ☎412-0350

HP ▶ **あいホール**

浜松ジュニアジャズオーケストラ スイングキッズ成果発表会

日時: 3月23日(日)10:00 ~ 11:00(9:45開場)

すずめの学校合唱部 第3回定期演奏会
「天まで響け!希望の歌声」

日時: 4月13日(日)13:30 ~ 15:30(12:45開場) ◆場所: アクトシティ

中ホール(中央区板屋町) ◆申込: 【窓口】2月15日(土)10:00から

あいホール



福祉交流センター開館40周年記念
第179回オルガン定期演奏会

福祉総務課 ☎457-2326

市HP ▶ **福祉交流センター オルガン**

日時: 3月12日(火)19:00 ~ 20:30(18:30開場) ◆場所: 福祉交流センター(中央区成子町) ◆出演: 湊 彩花

オルガン
定期演奏会



浜松ジュニアプラス第4回定期演奏会

サーラ音楽ホール(浜名区新都田三丁目)

☎428-5700

HP ▶ **サーラ音楽ホール**

日時: 3月2日(日)14:00 ~ 16:00

サーラ
音楽ホール



ジュニアオーケストラ浜松・
ジュニアクワイア浜松 団員臨時募集

アクトシティ(文化振興財団) ☎451-1150

HP ▶ **JOJC**

JOJC



内容	選考日	場所	申込締切日
オーケストラ	3月20日(木)	アクトシティ	3月9日(日)
クワイア		研修交流センター	3月16日(日)

〈共通項目〉申込: 【ホームページ】

広報はままつ編集室のこぼればなし



紙面上では伝えきれなかった
情報などを、編集メンバーが
WEB記事でお届けします！

HP ▶ **浜松市公式note**



イベント

まちむらリレーション市民交流会議

市民協働・地域政策課 ☎922-0200

市HP ▶ **まちむらリレーション**

日時: 2月28日(金)13:00 ~ 16:00 ◆場所: 天竜壬生ホール(天竜区二俣町二俣) ◆申込: 【窓口・電話・ホームページ・Eメール】2月27日(木)締切

まちむら
リレーション



浜松科学館(みらいーら)

(中央区北寺島町) ☎454-0178

HP ▶ **浜松科学館**

浜松科学館



内容	日時
MENKA Fair2025	~2月16日(日)9:30 ~ 17:00
ミニワーク「青色LED万華鏡」	2月18日(火)~3月2日(日) 13:00 ~ 15:30
夜の科学館 3月テーマ「旅」	3月14日(金)17:01 ~ 20:00
プラネタリウム 「まわる星と、かわる季節」	~4月13日(日)14:30 ~ 15:25 ※土・日曜日、祝日、3月20日(木)~4月6日(日)は11:30 ~ 12:25も投映

特別展 秋野不矩と高畑郁子

- インドとの邂逅 -

秋野不矩美術館(天竜区二俣町二俣) ☎922-0315

HP ▶ **秋野不矩美術館**

期間: ~3月16日(日)9:30 ~ 17:00 ※入館は16:30まで

秋野不矩
美術館



緑政課

☎457-2565

森守チャレンジ~森を知る森歩き~

市HP ▶ **森守チャレンジ**

日時: 3月1日(土)①9:00 ~、②10:30 ~、③13:00 ~ ◆場所: 幸四丁目の樹林(中央区幸四丁目) ◆問合: (株)ナインスケッチ(☎435-1235)

みどりXまちづくり 事業構想公開プレゼンテーション

HP ▶ **みどりの人財支援プロジェクト**

日時: 3月1日(土)13:30 ~ 16:00 ◆場所: クリエイト浜松

(中央区早馬町) ◆申込: 【ホームページ・Eメール】3月1日(土)締切(抽選)

森守
チャレンジ



みどりの
人財支援



子どもの恋愛について親が知っておくべきこと

~保護者のためのデートDV 予防講座(オンライン動画配信)

UD・男女共同参画課 ☎457-2561

市HP ▶ **DV防止 デートDV**

日時: 2月14日(金)~3月14日(金) ◆申込: 【ホームページ】3月10日(月)締切

DV防止



いのちをつなぐ手紙~明日へのメッセージ

2025~(ステージイベント・助産師講話など)

精神保健福祉センター ☎457-2709

市HP ▶ **いのちをつなぐ手紙**

日時: 3月2日(日)10:00 ~ 16:00 ◆場所: プレ葉ウォーク浜北1階プレ葉コートほか(浜名区貴布祢)

いのちを
つなぐ手紙



伊左地のマルシェ

農村環境改善センター(中央区伊左地町) ☎486-1122

HP ▶ **浜松市農村センター**

日時: 3月16日(日)10:00 ~ 15:00

農村センター



スポーツ

サーラグリーンアリーナ
(浜名区平口) ☎585-1222

HP▶[サーラグリーンアリーナ] 検索
アリーナ・スポーツ広場の一般開放(3月) 直

内容	開催日	時間	場所
バドミントン・インディアカ・ファミリーバドミントン	12日(水)	9:00 12:00	アリーナ
パウンドテニス	13日(木)		
卓球	19日(水)		
バスケットボール	26日(水)		
陸上	15日(土) 23日(日)	19:00 21:00	スポーツ 広場

不登校の子が自由に“ホッ”と楽しく過ごせる場

開催日	時間	申込開始日
① 2月21日(金)	10:00~12:00	2月15日(土)
② 3月7日(金)		2月22日(土)

〈共通項目〉申込: [Eメール] 各日9:00から(先着順)

くるくるスポーツ体験会
問い合わせは下記参照

HP▶[サーラグリーンアリーナ] 検索

内容	初回日	時間・問合・申込
体育(幼児・児童) 新体操	3月17日(月)	【窓口・電話】 サーラグリーンアリーナ (浜名区平口・☎585-1222) 2月19日(水)10:00から(先着順)
チアダンス	3月27日(木)	
サッカー バドミントン	3月26日(水)	【窓口・電話】浜北体育館 (浜名区西美蘭・☎585-1173) 2月19日(水)10:00から(先着順)

2025(令和7)年度 第1期(4~6月)
プールプログラム

北部水泳場(中央区高丘西四丁目) ☎438-0220

HP▶[浜松市北部水泳場] 検索

内容	期間
① 成人プログラム・親子スイム	4月7日(月)~6月24日(火)
② 幼児・ジュニアスイム	

申込: ①【窓口】3月7日(金)から(先着順)、②【ホームページ】2月23日(日)締切(抽選)

新規受講生募集!!

令和7年度浜松市地域スポーツ指導者養成講習会
浜松アリーナ(中央区和田町) ☎461-1111

HP▶[浜松アリーナ] 検索

期間: 4月16日(水)~2026(令和8)年2月18日(水) ◆申込: 【窓口・電話・ファクス・Eメール】2月17日(月)9:00から(先着順)

スポーツ

「ねんりんピック岐阜2025(10月開催)」
浜松市代表選手選考会(60歳以上)

高齢者福祉課 ☎457-2789

市HP▶[ねんりんピック] 検索

問合・申込: 区役所や行政センター、支所、協働センターなどで配布するチラシ(3月以降配布)またはホームページ(随時更新)で確認

浜松新電力テニスコート
(中央区西丘町) ☎437-0605

HP▶[花川運動公園 スクール] 検索

内容	初回日	申込開始日
ジュニア硬式テニス教室(全4回)	4月1日(火)	3月1日(土)
ジュニアソフトテニス教室(全4回)	4月2日(水)	3月2日(日)
中学生ソフトテニス教室(全8回)		2月23日(日)
中学生硬式テニス教室(全4回)		3月1日(土)
高校生女子硬式テニス教室(全4回)		

〈共通項目〉申込: 【窓口・電話】各日10:00から(先着順)

健康教室

舞阪総合体育館(舞臺夢)
(中央区舞阪町舞阪) ☎597-2800

HP▶[舞阪総合体育館 教室・イベント] 検索

内容	初回日	時間
産後の体型もどし(全4回)	2月26日(水)	10:15~11:30
スポーツクリニック(健康講座)	2月28日(金)	10:00~11:30

〈共通項目〉申込: 【窓口・電話】2月15日(土)9:00から(先着順)

「サンライフ浜北」「浜北体育館」スポーツデー
問い合わせは下記参照

HP▶[サーラグリーンアリーナ] 検索

内容	日時	場所
卓球・トレーニング室無料開放	3月2日(日) 9:00~16:30	サンライフ浜北 (浜名区竜南)
卓球・バドミントン一般開放、 エクササイズ教室体験など		浜北体育館 (浜名区西美蘭)

問合・申込: 【窓口・電話】サンライフ浜北(☎586-1881)、浜北体育館(☎585-1173)へ。2月15日(土)10:00から(先着順)

雄踏総合体育館

(中央区雄踏町宇布見) ☎597-3500

HP▶[雄踏総合体育館 イベント] 検索

内容	開催日	時間
① 雄踏スポーツ祭り 直	3月9日(日)	9:00~15:00
② ミズノ流忍者学校	3月22日(土)	9:00~10:30
		11:00~12:30

申込: ②【ホームページ】2月15日(土)9:00から(先着順)

マークの説明: 直 当日、直接会場へ

講座・教室

文芸館

(中央区早馬町) ☎453-3933

HP▶ 浜松文芸館

特別収蔵展「浜松ゆかりの女性作家 鷹野つぎ」展 直

期間: 3月1日(土)～6月15日(日)9:00～17:00

文芸館 講座

内容	開催日	時間
俳句入門講座Ⅰ春「俳句をはじめてみよう」 (全4回・毎週土曜日)	4月5日	9:30 ～ 11:30
	4月12日	
	4月19日	
	4月26日	
『源氏物語』入門講座 「北村湖春の『源氏物語忍草』をよむ」 (全6回・毎週水曜日)	4月9日	9:30 ～ 11:30
	4月16日	
	4月23日	
	4月30日	
	5月7日	
くずし字解読入門講座 『伊曾保物語(イソップ物語)』をよむ (全6回・毎月第2木曜日※8月は第1)	4月10日	13:30 ～ 15:30
	5月8日	
	6月12日	
	7月10日	
	8月7日	
『おくのほそ道』講座 「酒田・象潟・市振・金沢・小松」 (全6回・毎月第4金曜日)	4月25日	13:30 ～ 15:30
	5月23日	
	6月27日	
	7月25日	
	8月22日	
『平家物語』講座 「いよいよ終末へ。巻十二～灌頂巻をよみます。」 (全6回・毎月第4日曜日※8月は第5、9月は第3)	4月27日	13:30 ～ 15:30
	5月25日	
	6月22日	
	7月27日	
	8月31日	
川柳入門講座 「風刺やユーモアのセンスを磨こう」 (全5回・毎月第4日曜日※8月は第5)	4月27日	9:30 ～ 11:30
	5月25日	
	6月22日	
	7月27日	

申込:【往復はがき】3月15日(土)必着(抽選)

いきいき菜園野菜づくり講座 直

緑政課 ☎457-2565

市HP▶ いきいき菜園

開催日	時間	場所
2月17日(月)	9:30～11:30	積志協働センター(中央区積志町)
	13:30～15:30	入野協働センター(中央区入野町)
2月21日(金)	9:30～11:30	緑化推進センター【みどり～な】 (中央区大塚町)

問合せ:【電話】浜松公園緑地協会(☎411-6687)へ

スポーツ

スポーツ教室

浜松市スポーツ協会 ☎411-8686

HP▶ 浜松市スポーツ協会

内容	初回目	申込	内容	初回目	申込
スクエアダンス	3月23日(日)	不要	やさしいエアロ	4月9日(水)	A
サイクリング	4月13日(日)	不要	ZUMBA	4月9日(水)	A
ラグビー	3月23日(日)	HP	かんたんダンス	4月9日(水)	A
空手道 (新橋体育センター)	4月1日(火)	HP	らくらくヨガ	4月9日(水)	A
少林寺拳法(米津)	4月1日(火)	HP	リズムエアロ	4月10日(木)	A
合気道	4月1日(火)	HP	足うらリフレッシュ	4月10日(木)	A
弓道(朝・夜)	4月3日(木)	HP	たのしくエアロ& ひきしめ	4月10日(木)	A
バドミントン	4月4日(金)	HP	やさしいヨガ	4月10日(木)	A
親子ボクシング	4月5日(土)	HP	サルセッション	4月11日(金)	A
健康乗馬	4月5日(土)	HP	すっきりヨガ(金)	4月11日(金)	A
空手道(武道館・ 東部協働センター)	4月5日(土)	HP	背骨コンディショニング	4月11日(金)	A
相撲	4月5日(土)	HP	シェイプヨガ	4月11日(金)	A
産後エクササイズ& ベビーマッサージ	4月7日(月)	HP	骨盤調整 エクササイズ	4月11日(金)	A
器械体操(リトル・ キッズ・ジュニア)	4月11日(金)	HP	いきいきレクスポ	4月18日(金)	A
アーチェリー	4月12日(土)	HP	リラックスヨガ	4月8日(火)	B
キッズ陸上(前半・後半)	4月12日(土)	HP	はじめての エアロビクス (サンライフ浜北)	4月8日(火)	B
年間ポート	4月13日(日)	HP	エンジョイテニス	4月9日(水)	B
社交ダンスシニア	4月3日(木)	A	ウェーブリングde ストレッチ	4月10日(木)	B
入門、初級太極拳	4月5日(土)	A	フィットネスヨガ	4月10日(木)	B
社交ダンス土曜	4月5日(土)	A	エアロビクス	4月10日(木)	B
入門、初級太極拳	4月6日(日)	A	はじめてのキッズバレエ (木曜/前半・後半)	4月10日(木)	B
社交ダンス可美	4月6日(日)	A	キッズソフトテニス	4月10日(木)	B
介護予防	4月6日(日)	A	キッズ硬式テニス	4月10日(木)	B
リラックスヨーガ	4月8日(火)	A	背骨コンディショニング (サンライフ浜北)	4月11日(金)	B
やさしい ピラティス(昼)	4月8日(火)	A	はじめてのキッズバレエ (土曜/前半・後半)	4月12日(土)	B
キッズダンス(4歳 ～8歳・7歳～12歳)	4月8日(火)	A	ミセスのかんたん エクササイズ	4月8日(火)	C
やさしいピラティス (月クラス・星クラス)	4月8日(火)	A	エアロ&ちょいトレ	4月9日(水)	C
親子 ワン・ツー・スリー (よちよち・てくてく)	4月8日(火)	A	はじめてのエアロビクス (浜北体育館)	4月11日(金)	C
はつらつ体力アップ	4月8日(火)	A			
ヨガ&ピラティス	4月9日(水)	A			

申込:【HP】ホームページ申込フォーム、【A】浜松アリーナ(☎461-1111)、【B】サウラグリーンアリーナ(☎585-1222)、【C】浜北体育館(☎585-1173)

講座・教室

一般向け学習講座「生きていけば大丈夫
～震災から14年の今、想いを語り継ぐ～」

防災学習センター ☎474-8555

HP▶ 浜松市防災学習センター

日時: 3月9日(日)10:00～12:30 ◆場所: 福祉交流センター(中央区成子町) ◆申込: 【郵送・ホームページ】2月28日(金)必着(抽選)

西部清掃工場・えこはま

(中央区篠原町) ☎440-0150

HP▶ えこはま

内容	日時
包丁とぎ講座	3月1日(土)10:00～12:00
竹の苗ポットでヘチマの種まき	3月22日(土)10:00～12:00

〈共通項目〉申込: 【電話・Eメール】2月15日(土)9:00から(先着順)

そうだん

行政相談委員による行政相談 直

問い合わせは下記参照

HP▶ 行政相談 受付窓口

場所	日時	問合せ
中央区役所	2月20日(木)9:00～12:00	☎457-2121
東行政センター	3月4日(火)9:00～12:00	☎424-0153
西行政センター	3月11日(火)10:00～12:00 3月25日(火)10:00～12:00	☎597-1115
南行政センター	3月12日(水)9:00～12:00	☎425-1382
浜名区役所	2月20日(木)9:00～11:30 3月13日(木)9:00～11:30	☎585-1112
北行政センター	2月19日(水)9:00～12:00	☎523-1116
新都市市民サービスセンター	2月19日(水)9:00～12:00	(北行政センター)
水窪支所	2月19日(水)13:00～15:30	☎982-0002

ライフサポートセンター無料相談(☎461-3715)

産業振興課 ☎457-2115

HP▶ ライフサポートセンターしずおか

日常生活で起こるトラブルや困ったことなどの相談窓口です(電話相談のみ)

◆日時: 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く) 9:00～17:00

浜松市広報TV

問合せ: 広報広報課 ☎457-2021

市HP▶ 推しはま

〈2月号 番組構成〉

推しはま! ～みんなの推しはままつ～
「浜松ウエルネスプロジェクト特集!」

浜松ケーブルテレビで
毎日放送中!!

第10回の放送は、浜松市が目指す予防・健康都市の実現に向けた「浜松ウエルネスプロジェクト」についてジョイマンが紹介します!

市HPからも
見ることができ
ます!

講座・教室

農村環境改善センター

(中央区伊左地町) ☎486-1122

HP▶ 浜松市農村センター

内容	日時	申込締切日
カラーコーディネート講座(全2回)	4月4日・18日(全て金曜日) 10:00～12:00	3月15日(土)
～香木の香りで遊ぼう～ 香道入門講座(全4回)	4月9日・23日・5月14日・ 28日(全て水曜日) 13:30～15:30	3月25日(火)

〈共通項目〉申込: 【往復はがき・ホームページ】必着(抽選)

ふれあい交流センター

問い合わせは下記参照

① HP▶ ふれあい交流センター竜西

②～④ HP▶ 浜松市社会福祉協議会

⑤ HP▶ ふれあい交流センター浜北

申込: 直 マークのない講座は申し込みが必要。

詳細はホームページまたは施設に確認(受講対象年齢が設けられている講座あり)

場所/問合せ	内容	開催日・初回目
① 竜西 (中央区中郡町) ☎433-9045	親子であそぼう「ははは広場」直 第5回フェスタ竜西作品展 直 こどものための読み聞かせ 直 パネルシアター 直	2月16日(日) 2月20日(木) 2月23日(日) 2月23日(日)
② 江之島 (中央区江之島町) ☎425-9907	からだのトリセツ～あそび編～ 子どものための食育講座	3月16日(日) 3月19日(水)
③ 青龍 (中央区青屋町) ☎422-2161	日本茶満喫講座 甘酒スイーツ講座	2月25日(火) 3月4日(火)
④ 萩原 (中央区初生町) ☎439-4178	親子で楽しく英語を使って遊ぼう	3月23日(日)
⑤ 浜北 (浜名区小林) ☎587-4830	親子であそぼう「ははは広場」直 こどものための読み聞かせ 直 パネルシアター 直 ベビーマッサージ	3月2日(日) 3月16日(日) 3月16日(日) 3月18日(火)

バードピア浜北(県立森林公園内)

(浜名区尾野/根堅) ☎583-0443

HP▶ バードピア浜北

内容	日時
① デスク用サイドテーブル ルを作ろう (土曜コース・木曜コース)	【土曜コース・全4回】3月1日～22日 【木曜コース・全4回】3月6日～27日 各日10:00～15:00
② ボランティア説明会	3月15日(土)13:00～14:00
③ キッズ森遊び 森で秘密基地をつくろう!	3月20日(木)10:00～14:00

申込: ①【窓口・電話・ファクス・ホームページ】2月21日(金)締切(抽選)、
②【窓口・電話・ファクス・ホームページ】2月16日(日)9:00から(先着順)、
③【ホームページ】2月17日(月)9:00から(先着順)

浜松市スポーツ・文化施設予約システム 「まつぼっくり」の新システムへ の切替を3月中旬に延期します

1月16日(木)に新システムへの切替を予定して
いましたが、切替日を3月中旬へ延期します。

現行のまつぼっくりは、3月中旬の新システ
ム切替まで、通常通り稼働します。

切替日は広報はままつ3月号でお知らせし
ます。



※詳細は市ホームページで確認できます

市HP▶まつぼっくり

情報システム課 ☎457-2724

市の人口 と世帯数	男	女	総数	世帯数
	390,875人 (-347)	393,049人 (-254)	783,924人 (-601)	358,071 (-117)
中央区	301,835人 (-235)	302,575人 (-163)	604,410人 (-398)	282,366 (-88)
浜名区	76,911人 (-86)	77,758人 (-55)	154,669人 (-141)	63,932 (-7)
天竜区	12,129人 (-26)	12,716人 (-36)	24,845人 (-62)	11,773 (-22)

【住民基本台帳による】 2025(令和7)年1月1日現在 / ()内は前月比

今月のプレゼント

はがきに

- 郵便番号、住所、氏名、年代、電話番号
- 広報はままつに関するご意見、ご感想、
取り上げてほしいテーマ

を記入し、下記宛先に送ってください。

【宛先】

〒430-8652 広聴広報課 プレゼント係
(郵便番号と課係名のみで届きます)

2月28日(金)締切(消印有効)

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえ
させていただきます

市ホームページからも応募できます！
応募期間：2月5日(木)～28日(金)

市HP▶広報はままつ



海の湖 教科書 1セット (魚介編、お祭り編、野菜・果物編、花木編) (抽選で10人)

「海の湖教科書」は、地元の小学生向けに、浜松・浜名湖地域における食材や
花木などの特産品や、歴史文化などをわかりやすく紹介した冊子です。
小学生だけでなく、大人も楽しめる海の湖教科書、ぜひシリーズでご覧くだ
さい。



▲海の湖 教科書(魚介編、お祭り編、野菜・果物編、花木編)

(公財)浜松・浜名湖
ツーリズムビューロー
中央区板屋町596 EAST ITAYA25 1階
☎458-0011
9:00～18:00(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



(公財)浜松・浜名湖ツーリ
ズムビューローなどで購
入可能です。
(1冊550円[税込])

そうだん

成年後見制度無料相談会

福祉総務課 ☎457-2326

市HP▶成年後見 無料相談

日時：3月13日(木)13:00～17:00◆場所：福祉交流センター(中央区
成子町)◆問合・申込：【電話】浜松市社会福祉協議会権利擁護支援セ
ンター(☎450-7151)へ。2月17日(月)から(先着順)

外国人のための相談会(無料)

多文化共生センター ☎458-2170

HP▶HAMAPO

内容	開催日	時間
行政書士相談・外国人と日本人との 間のトラブルの調停(行政書士ADR)	3月8日(土)	13:00 ～ 16:00
社労士相談	3月13日(木)	
弁護士相談	3月15日(土)・27(木)	16:00
在留資格に関する相談	4月3日(木)	

場所：クリエート浜松(中央区早馬町)◆申込：【窓口・電話】2月15日
(土)から(先着順)

登記関連「相続・境界・農地転用」相談会(予約制)

くらしのセンター ☎457-2635

HP▶静岡県土地家屋調査士会西遠支部

問合・申込：【電話】二会合同事務局(☎474-4848)

※受付時間：平日9:30～16:00

日時	場所	申込開始日 (先着順)
2月22日(土)13:30～15:30	雄踏文化センター (中央区雄踏町宇布見)	2月17日(月)
	みをつくし文化センター (浜名区細江町気賀)	
	二俣ふれあいセンター (天竜区二俣町二俣)	
3月6日(木)13:30～16:30	くらしのセンター (中央区海老塚町)	2月25日(火)

市民無料相談

